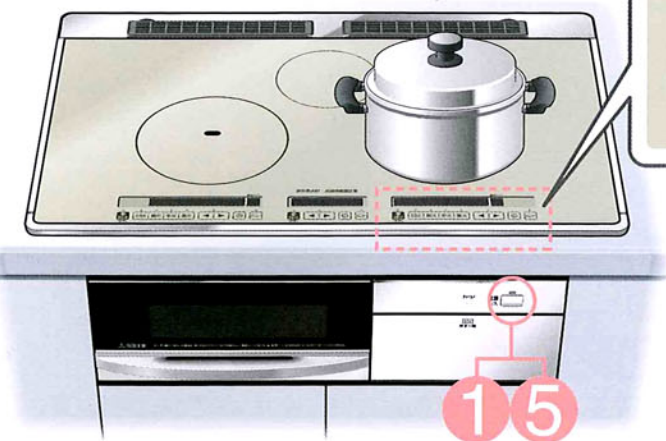
左・右ヒーターで自動調理をする

自動炊飯

お知らせ
●右ヒーターで説明しています。
●アルミ・銅鍋は使えません。

ご注意
●炊飯中は、飛まつ（泡）が飛び散ります。

お知らせ
●自動炊飯は、約36～40分かかります。
●炊飯終了後、ふたが開かないときは『弱火』で少し加熱すると開けやすくなります。
●炊飯の残時間が確定すると残時間を表示します。
●鍋の種類によって、ごはんに芯が残るなど、うまく炊けない場合は、炊きかげんの設定を「強め」に調節してください。

準備 材料を入れた鍋 （→P.23）を IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

2 メニュー を押し、**「炊飯」を点滅させる**

3 ◀ | ▶ を押し、**お米の量を設定する**

炊きかげん設定
●お好みにより炊きかげん（鍋底の焦げ具合）が調節できます。
通電スタート後のランプ点滅中（約10秒間）に
◀ | ▶ を押します

4 切 スタート を約1秒押し、**通電する**

「高温注意」表示中は通電できません。

●炊き上げ後、蒸らしが終わると、メロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

5 自動炊飯が終わったら **すぐにほぐす**

続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**
（ランプが消灯します）

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

炊飯の準備

1 米の量をはかる

●1～3カップが炊けます。
●炊き上がりをお好みのかたさにしたいときは、水量を増したり減らしたりしてください。（増減する量は10%までにしてください。）

白 米	水
1カップ（180mL）	220mL
2カップ（360mL）	420mL
3カップ（540mL）	550mL

無洗米	水
1カップ（180mL）	240mL
2カップ（360mL）	450mL
3カップ（540mL）	630mL

●米を計量カップではかるとき
・炊飯器のカップ（180mL）▶ すりきりではかる
・市販のカップ（200mL）▶ 180mLの目盛りに合わせる

2 米を研ぐ

●充分に洗い流してください。（おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因になります。）
●無洗米をご使用のときは、水を入れてにごりが強い場合は軽くすすいでください。

①たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨てる。

②「研ぐ→洗い流す」をくり返し、水がきれいになるまで洗う。

3 米を研いだらざるに上げて充分に水切りをする

●ざるに上げたまま放置しないでください。（米が割れてべちゃつきの原因になります。）

4 水を入れ30分以上浸し、水を含ませる（冬場は1時間以上）

●お湯は使わないでください。（芯が残る原因になります。）
●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、べちゃついたりする場合があります。
●無洗米は、必ず底からかき混ぜ米と水をなじませてください。

炊き込みごはんを炊くとき

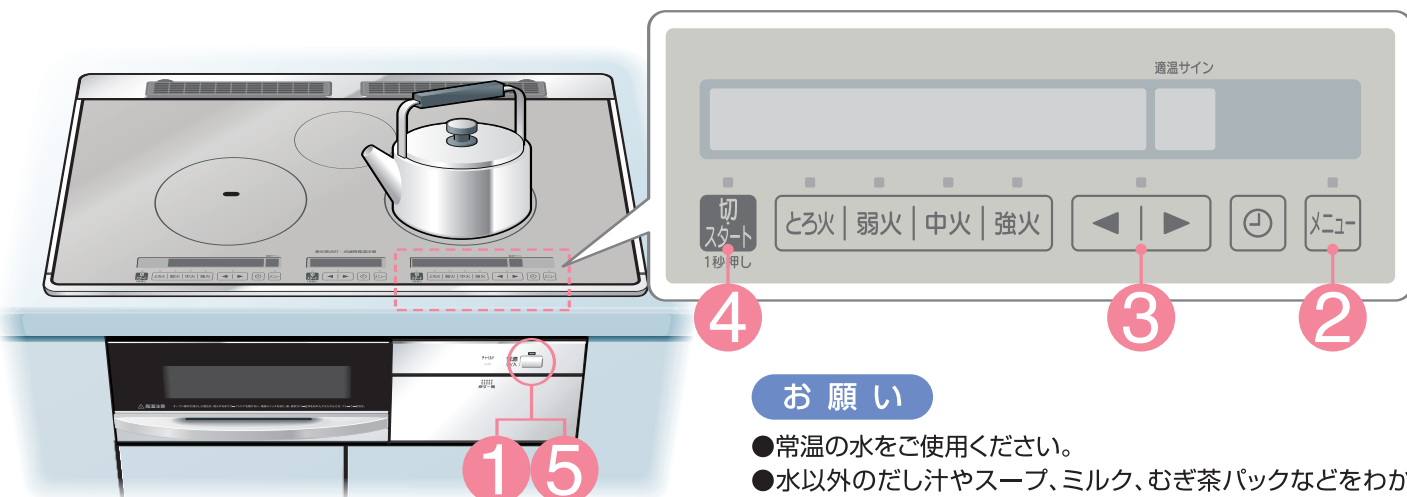
●水量…調味料の分量だけ減らす（米は水だけで浸す）
●具……米の重さの30%程度
炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

お知らせ カップ数をまちがえて設定した場合
●5分以内であれば、切 スタート キーを押し、一度通電を切り、再操作できます。
●5分以上たつと、自動では炊けません。 火力調節して炊いてください。
・沸とうまで火力「**4**」、蒸気が出たら火力「**1**」（約15分）→通電を切って蒸らす。

左・右ヒーターで自動調理をする(つづき)

自動湯わかし

お知らせ ●右ヒーターで説明しています。
●アルミ・銅鍋は使えません。

お願い
●常温の水をご使用ください。
●水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどをわかさないでください。
●水量は1～2L(満水量の60%)までとしてください。
●必ずふたをしてください。

準備 水を入れた鍋ややかんをIHヒーターの中央に置く

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 メニュー を押し、「**湯わかし**」を**点滅させる**

メニュー選択

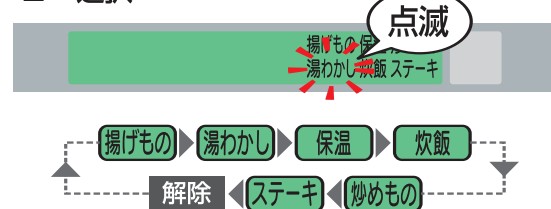
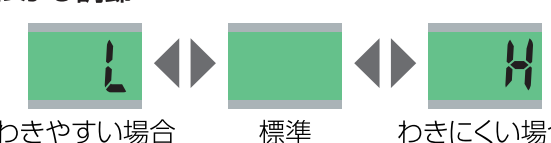
3 ◀｜▶ を押し、**湯わかし調節をする**

湯わかし調節

わきやすい場合　標準　わきにくい場合

4 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

「高温注意」表示中は通電できません。

●お湯がわくとブザーが鳴り、約1～5分間保温します。
●保温が終わるとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

湯わかし中
ふたの開閉、水の追加はしないでください。
お湯がわくとブザーが鳴ります。

●鍋の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯がわく前にブザーが鳴ったり、わいてもすぐに鳴らない場合があります。

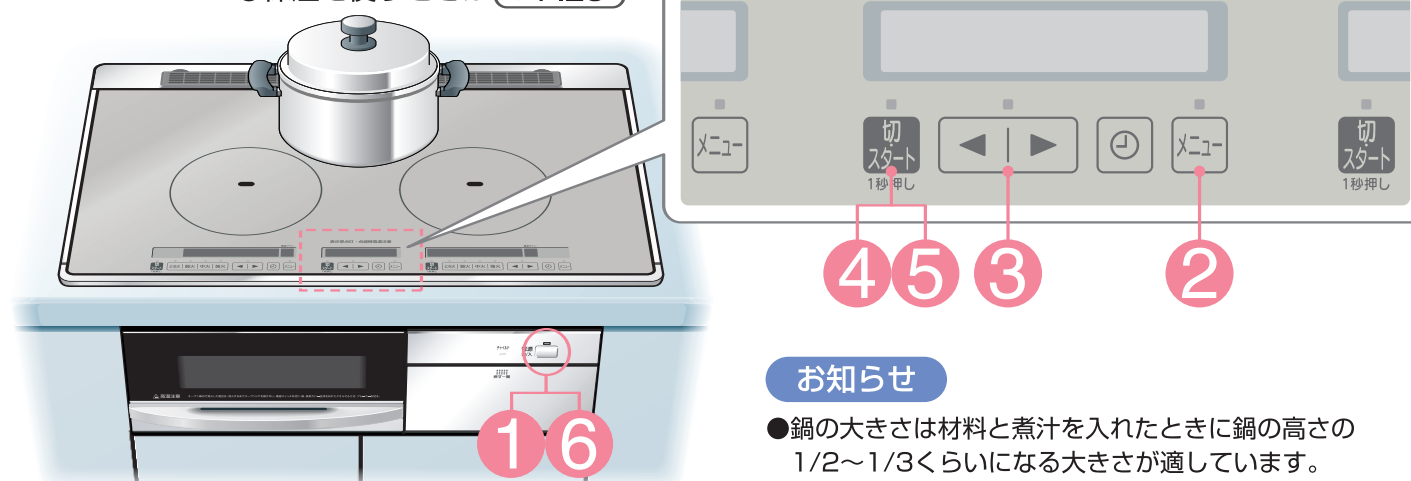
5 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。
点滅

中央ヒーターで調理をする

煮込み・保温

お知らせ ●煮込みで説明しています。
●保温を使うときは ➔P.20

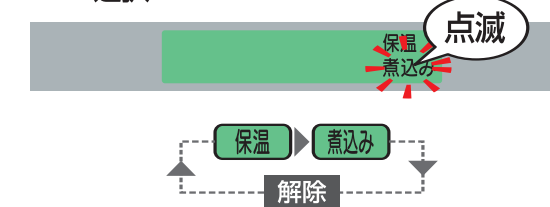
お知らせ
●鍋の大きさは材料と煮汁を入れたときに鍋の高さの1/2～1/3くらいになる大きさが適しています。
●煮汁の量は材料がかぶるくらいが目安です。
●調理物が沸とうしたら煮込みます。
●煮込みできるのはカレー、肉じゃが、ポトフなどです。
●煮込みできる量は約400～800gまでです。

準備 材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 メニュー を押し、「**煮込み**」を**点滅させる**

メニュー選択

3 ◀｜▶ を押し、**煮込みかげんを設定する**

煮込みかげんの設定

カレーやシチューなどとろみをつける調理や少ない量で調理するときに使います。	肉じゃが、筑前煮、ロールキャベツ、たこのトマト煮などの調理に使います。	ポトフ、おでんなど汁気の多い調理や量が多いときに使います。

●煮込みかげんは目安です。調理状態を見ながら調節してください。
●煮込み中も煮込みかげんを変更できます。

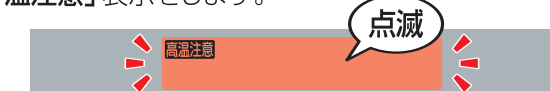
4 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

●煮込み中はときどきかきまぜて、焦げつかせないようにしてください。
●長時間煮込むと焦げつく場合があります。

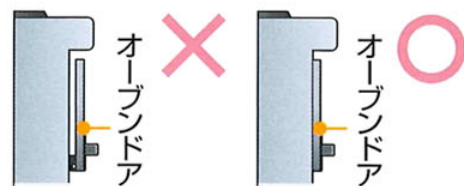
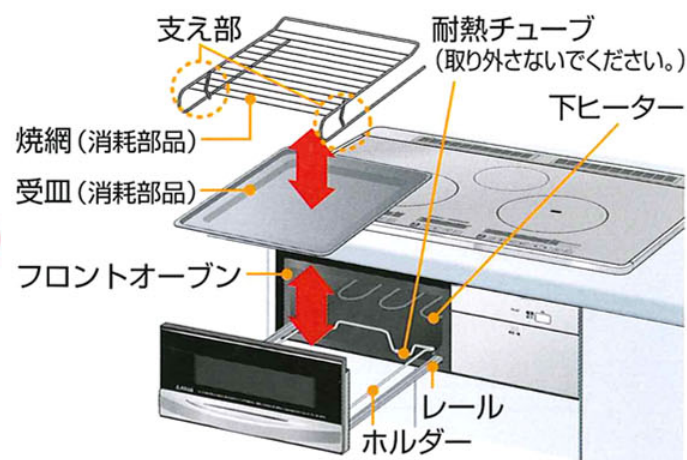
5 煮込みが終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**

●最大約45分で自動的に通電を停止します。
タイマーを使うときは ➔P.35

6 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

オーブンで調理をする

調理をする前に

●受皿にはアルミホイル、クッキングシート、オーブンシート、グリル用の石などを入れないで使用してください。
●焼網と受皿は必ずセットして使用してください。(やけどや火災の原因となります。)
●受皿はホルダーにセットしてください。(ホルダーの接合部にのりあげたり、下ヒーターに直接載せないでください。)
●焼網は支え部を手前にして受皿にセットしてください。
●オーブンドアはフロントオーブンに密着するまで押し込んでください。

●ホルダー先端に取り付けているチューブは、オーブンの開閉動作を円滑にさせるためのものです。取り外さないでください。

⚠注意

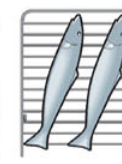
●オーブン使用時は必ず換気扇を使用してください。(調理中、排気口から煙が出ます。)
●オーブンドアの開閉は、オーブンドアのとっての中央を持って行ってください。(それ以外ではオーブンドアの開閉ができない場合があります。)
●焼網に材料を載せるときは、焼網からはみ出さないようにしてください。(材料がヒーターにつくと発火するおそれがあります。)
●連続してご使用になる場合は、毎回焼網と受皿の汚れをきれいにし、オーブン庫内の温度を下げてから調理してください。オーブン庫内の温度が高いまま調理すると、センサーが正しく働かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします。(高温のためやけどに注意する。)
●自動調理の途中でオーブンドアを開けないでください。上手に調理できません。
●長時間オーブンを使用すると、オーブンドアのとっての下側が熱くなるのでご注意ください。
●調理中、オーブンドアがくもったり、周りに露がついたりすることがあります。周りについた露はふきんでふき取ってください。
●オーブンドアはゆっくり開閉してください。(調理物が焼網から落ちる場合があります。)
●ガラス容器や陶器容器は、焼網からすべり落ちたり焼網の傷つきの原因となるため容器の底にアルミホイルを密着させて使用してください。
●オーブンドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります。
●調理中、吸・排気カバーの上に鍋などを置いて吸・排気口をふさぐと、オーブンドアから煙が漏れたり、オーブンドアの周囲や下側に露がついたりします。
●アルミホイルを使うときは、ヒーターに触れないように注意してください。(ヒーターにつくと発火するおそれがあります。)
●もちはヒーターに触れるので焼かないでください。焼く場合はフライパンで焼いてください。➔P.55

お知らせ

●通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されにおいや煙が出ることがあります。
●調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が出ることがあります。
●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているためで故障ではありません。
●調理直後にオーブンドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについた脂が残るため、次回調理をするとき、最初ににおいや煙が出ることがあります。
●オーブン調理はメニューに応じて上·下ヒーターを自動的に切り替えます。メニューによっては上·下ヒーターの通電を細かく切り替えるため、ヒーターが赤くならない場合があります。
●手動調理は上·下ヒーターの通電を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、自動調理で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

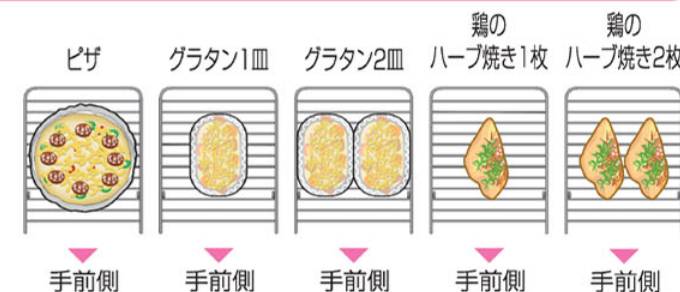
調理のポイント

魚焼き調理のこつ

●魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
●魚を1～4尾焼く場合は、ヒーター形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合がありますので魚を斜めに置いてください。
●焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
●焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふりかげんによって違います。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります。)お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。
●生魚(さんまやあじなど)は、焼き色がつきにくいので、調理する約10～20分前に塩をふっておきます。
●冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。
●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切れ目を入れてください。
●焼網よりも大きな魚を調理する場合は、半分に切ってください。
●複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。
●塩さんま(生)は、保存(冷蔵)期間が2日以上の場合、切身·ひものメニューで焼いてください。(皮が乾燥しているので丸焼きメニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。)
●はらわたを取ったさんま(生)は、切身·ひものメニューで焼いてください。
●つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。

手前側

自動調理のこつ

●冷凍食品を調理するときは、解凍せずに冷凍のまま調理してください。
●冷凍ピザや冷蔵ピザを調理するときは、包装を外してからアルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げてください。
●冷凍グラタンを調理するときは、包装を外してからアルミケース皿のまま入れてください。(電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。)
●焼き豚などの中まで火をとおすメニューは、食材の厚さを4cm以下にしてください。
●調理するときの置き方は、図の例のように焼網の中央部に置いてください。

ピザ　グラタン1皿　グラタン2皿　鶏のハーブ焼き1枚　鶏のハーブ焼き2枚

手前側　手前側　手前側　手前側　手前側

手動調理のこつ

●受皿に水を入れない。
●小さくて焼網に載せられない場合は、アルミホイルを敷いてから載せる。
●食品やアルミホイルなどが焼網からはみ出さないように載せる。
●器や型の高さは4cm以下のものを使う。
●ケーキを焼く場合はアルミホイルで作った型に生地を流し込んで焼く。
●グラタンやアップルパイなど器や型を使って焼くときは、器や型の底をアルミホイルで包む。
●表面の焼き色がつきすぎるときはアルミホイルをかぶせて焼く。
●加熱途中で様子をみながら加熱し、器や型の前後を入れかえる。
●焼き色が濃すぎたり、薄すぎるときは温度を調節する。
●ケーキの焼き上がりの目安は竹串などを刺してみて生地がつかないとでき上がり。
●連続して焼く場合は焼き時間を短くする。

トースト調理のこつ

●受皿に水を入れない。
●焼網にアルミホイルを敷いて焼くと焼き色がつきにくくなります。
●食材の厚さは4cm以下にしてください。
●連続して焼く場合は様子をみながら調理し、焼き時間を短くする。
●冷凍されたパンを焼く場合は様子をみながら調理してください。
●調理するときの置き方は、図の例のように焼網の中央部に置いてください。